Фитнес клуб МОЛОДОСТЬ
Тихоокеанская 204 расписание с 1 апреля 2018г.

Ост. Завод Сплав, Памятник морякам, Дальэлектрон 9 этаж

Зал Йоги

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
запись на индивидуальные занятия	08.00-9.30 Йога **Начинающие** Роза	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	08.00-9.30 Йога **Начинающие** Роза	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия
9.00-10.30 **Йога для Спины** Начинающие Александра М.	10.00-11.30 **Аштанга Виньяса Йога** Настя К.	11.00-12.00 Йога **Начинающие** Катя П. (запись)	9.00-10.30 **Йога для Спины** Начинающие Александра М.	10.00-11.30 **Аштанга Виньяса Йога** Настя К.	9.00-10.00 Йога **Йога на Мяче** Мария К.	11.00-12.30 **ЗТ** Йога **Начинающие** Катя П. (запись)
10.30-11.30 Йога **Мама + Малыш 0+** Александра М.	11.30-13.00 **Йога для Беременных** Аня А. (запись)	12.30-13.30 Йога **для Зрения** Начинающие Елена	10.30-11.30 Йога **Мама + Малыш 0+** Александра М..	11.30-13.00 **Йога для Беременных** Аня А. (запись)	10.00-11.30 Йога **Женский класс** Начинающие Мария К.	12.30-14.00 **Йога для Старшего Возраста** Ольга В. (100руб занятие)
18.30-20.00 **Йога для Спины** Начинающие Андрей	18.00-19.30 Йога **Начинающие** Катя	18.30-20.00 Йога **Женский класс** Начинающие Мария К.	18.30-20.00 **Йога для Спины** Начинающие Андрей	18.00-19.30 Йога **Начинающие** Катя	14.30-16.00 Йога **Усложненная** Маша К.	14.00-15.30 **Йога для Спины** Начинающие Ольга В.
20.00-21.30 Йога **Начинающие** Татьяна М	19.30-20.30 Йога **Начинающая Динамическая** Катя	20.00-21.00 Йога **Йога на Мяче** Мария К.	20.00-21.30 Йога **Начинающие** Татьяна М	19.30-20.30 Йога **Начинающая Динамическая** Катя	17.00-18.30 Йога **для Зрения** Начинающие Елена	запись на индивидуальные занятия

Зал Аэробики и Танцев

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
16.00-17.00 **Pilates Mat Class** Юлия С	10:00-11:00 **Pilates Mat Class** Юлия С	запись на индивидуальные занятия	16.00-17.00 **Pilates Mat Class** Юлия С	10:00-11:00 **Pilates Mat Class** Юлия С	НАБОР ГРУППЫ 12:00-13:00 **Pilates Mat Class** Юлия С	11.00–12.00 **Фитнес Функциональный тренинг** Анастасия (запись)
19.00-20.00 **Фитнес Аэробика кардио** Юлия С	19.00-20:00 **Фитнес Функциональный тренинг** Анастасия	19.00-20.00 **Калланетика** Роза	19.00-20.00 **Фитнес Аэробика кардио** Юлия С	19.00-20:00 **Фитнес Функциональный тренинг** Анастасия	запись на индивидуальные занятия	16.00 – 17.00 **Калланетика** Роза
20.00-21.00 **Калланетика** Роза	20.00-21:00 **Современный танец Dance Mix** Нюра (запись)	20.00 – 21.00 **Стрейчинг** Роза	20.00-21.00 **Калланетика** Роза	20.00-21:00 **Современный танец Dance Mix** Нюра (запись)	запись на индивидуальные занятия	17.00 – 18.00 **Стрейчинг** Роза
НАБОР ГРУППЫ 21.00-22.00 **Стрейчинг** Роза	20:00-21:30 **ДЗ** **Художественная студия 16+** Надежда К. (запись)	запись на индивидуальные занятия	НАБОР ГРУППЫ 21.00-22.00 **Стрейчинг** Роза	запись на индивидуальные занятия	18.30-20.00 **ДЗ** **Художественная студия 16+** Надежда.К (запись)	запись на индивидуальные занятия

Тренажерный зал: Будние дни: **с 10.00 до 21.00**, Суббота, Воскресенье: с 10.00 до 17.00

Тренер тренажерного зала: Понедельник, Среда 17:00-21:00, Суббота 11:00-15:00

Семинары, мастер классы, акции:

- **с 1-10 марта купи абонемент на 8 и более занятий и получи в подарок «Абонемент на 4 занятия в детскую Теннисную студию для себя или своих друзей, абонемент действует до 15 мая.**
- **Бесплатный открытый урок в Теннисной студии, 14 апреля в субботу с 16:00-17:30, Виктория, запись**
- **Бесплатный открытый урок по Йоге для Старшего возраста 50+ 29 апреля в субботу с 12:30-14:00, Ольга, запись**

Детский Центр МОЛОДОСТЬ
Тихоокеанская 204 расписание с 1 апреля 2018г.

Ост. Завод Сплав, Памятник морякам, «Дальэлектрон» 9 этаж

От 0-3 лет

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
10.30-11.30 Йога **Мама + Малыш** 0+ Александра М.	запись на индивидуальные занятия	10:00-11:00 **Музыкальные занятия 0-3л** Ольга (оплач.отдельно)	10.30-11.30 Йога **Мама + Малыш** 0+ Александра М.	запись на индивидуальные занятия	запись на индивидуальные занятия	10:00-11:00 **Музыкальные занятия 0-3л** Ольга (оплач.отдельно)

От 3-6 лет

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
17.30–18.15 **ДЗ** **Развивающие занятия «Семь гномов»** 4-5 года Юлия С	запись на индивидуальные и логопедические занятия	НАБОР ГРУППЫ 17:00-18.00 **ДЗ** **Шахматно - Шашечный клуб** 3-6 лет Юлия С	17.30–18.15 **ДЗ** **Развивающие занятия «Семь гномов»** 4-5 года Юлия С	запись на индивидуальные и логопедические занятия	10.15–11.00 **ДЗ** **Развивающие занятия «Семь гномов»** 3-4 лет Юлия С	11.00–12.00 **ДЗ** **ИЗО студия** 5-7 лет Полина
18.15–19.00 **ЗТ** **Танцевальная ритмика** 3-5 лет Юлия С	18.15–19.00 **ЗТ** **Основы Современного Танца** 5-7 лет Альвина	НАБОР ГРУППЫ 17.15–18.00 **ЗТ** **Фитбол + Профилактика сколиоза и плоскостопия** 3-6 лет Юлия С	18.15–19.00 **ЗТ** **Танцевальная ритмика** 3-5 лет Юлия С	18.15–19.00 **ЗТ** **Основы Современного Танца** 5-7 лет Альвина	11.00–11.45 **ЗТ** **Фитбол + Профилактика сколиоза и плоскостопия** 3-6 лет Юлия С	12.00–13.00 **ЗТ** **Основы Современного Танца** 5-7 лет Альвина
19.00–20.00 **ДЗ** **ИЗО студия** 3-5 лет Надежда К	19:00–20:00 **ДЗ** **ИЗО студия** 5-7 лет Надежда К	18.00–19.00 **ДЗ** **Подготовка к Школе** 5-6 лет Надежда	19.00–20.00 **ДЗ** **ИЗО студия** 3-5 лет Полина	19:00–20:00 **ДЗ** **ИЗО студия** 5-7 лет Надежда К	11.45–12.30 **ДЗ** **ИЗО студия** 3-6 лет Надежда К	запись на индивидуальные и логопедические занятия

От 7-16 лет

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вск
14.30–16.00 **ДЗ** **Мягкая Игрушка** 10-17 лет Надежда К	15.00–16.00 **ЗЙ** **АЙКИДО** 7-12 лет Роман (оплач. отдельно)	14.30–16.00 **ДЗ** **Мягкая Игрушка** 10-17 лет Надежда К	15.00–16.00 **ЗЙ** **АЙКИДО** 7-12 лет Роман (оплач. отдельно)	запись на индивидуальные и логопедические занятия	15.00–16.00 **ЗТ** **АЙКИДО** 7-12 лет Роман (оплач. отдельно)	запись на индивидуальные и логопедические занятия
запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия	15.00–16.00 **ЗТ** **Танцевальная Акробатика** 7-12 лет Альвина	запись на индивидуальные и логопедические занятия	запись на индивидуальные и логопедические занятия	12.30–13.30 **ДТ** **Подготовка к Школе** 5-6 лет Надежда	12.00-13.00 **ДЗ** **ИЗО студия** 7-12 года Полина
16:00-17.00 **ЗЙ** **Хип Хоп** 7-12 лет Нюра	15.00–16.30 **ДЗ** **ИЗО студия** 7-12 лет Надежда К	16.00–17.00 **ДЗ** **Бисероплетение** 10-17 лет Надежда К	16:00-17.00 **ЗЙ** **Хип Хоп** 7-12 лет Нюра	15.00–16.30 **ДЗ** **ИЗО студия** 7-12 лет Надежда К	14.30-16.00 **ДЗ** **Шахматный клуб** 7-12 лет Юлия С (запись)	13.00 – 14.30 **ЗТ** **Танцевальная Акробатика** 7-12 лет Альвина
16.00-17.30 **ДЗ** **Шахматный клуб** 7-12 лет Андрей	16.30–18.00 **ЗТ** **Танцевальная студия Contemporary** 7-12 лет Альвина	17.00-18.00 **ЗЙ** **Молодёжная йога** 13-17 лет Мария К	16.00-17.30 **ДЗ** **Шахматный клуб** 7-12 лет Андрей	16.30–18.00 **ЗТ** **Танцевальная студия Contemporary** 7-12 лет Альвина	16.00-17.00 **ЗЙ** **Молодёжная йога** 13-17 лет Мария К	запись на индивидуальные и логопедические занятия
17.30-18.30 **ЗЙ** **Детская йога «Здоровые спинки»** 7-12 лет Андрей	17:00-18.00 **ЗЙ** **Dance Mix** 13-17 лет Нюра (запись)	19.00-20.00 **ДЗ** **РОБОТО - ТЕХНИКА** 10-16 лет Наталия	17.30-18.30 **ЗЙ** **Детская йога «Здоровые спинки»** 7-12 лет Андрей	17:00-18.00 **ЗЙ** **Dance Mix** 13-17 лет Нюра (запись)	17.00–18.30 **ДЗ** **Бисероплетение** 10-17 лет Надежда К	17.00-18.00 **ДЗ** **РОБОТО - ТЕХНИКА** 10-16 лет Наталия

ДЗ – детский зал; **ЗЙ** – зал йоги; **ЗТ** – зал танцев, _____ - выделено новое в расписании

Проводится Набор:

- **ПРОВОДЯТСЯ ЗАНЯТИЯ в «Студии Настольного Тенниса»:**
  Вторник, Четверг 18:30-20:00, Суббота 16:00-17:30 Инструктор: Виктория К., КМС по теннису. 2 раза в неделю 1500 руб., 3 раза - 2000 руб.
- **ПРОВОДИТСЯ НАБОР НА КОБУ-ДО для детей 7-12 лет вторник, четверг, суббота 16:00-17:00**

Телефон

20-31-10

www.molodost-khv.ru

Филиал в Центре
Комсомольская 62,
70-53-53